

Velkommen til
Østfold O-weekend
2009 i innbydende o-
terreng



LØRDAGSKJAPPEN
LØRDAG 2. MAI 2009
SON - BARE 45 KM FRA
OSLO

SMAALENENELOPET
SØNDAG 3. MAI 2009
SPYDEBERG - BARE 45 KM
FRA OSLO

LØRDAGSKJAPPEN



LØRDAG 2. MAI

2009



ER SOM VANLIG TIL STEDE

FREMMØTE

Grevlingen skole ved Son. Merket fra E6 ved avkjøring 15 til Son.

ARENA

Arenaen har fast dekke. Området for klubbtekt har singel som underlag. Publikumspost for noen løyper.

KOLLEKTIVTRANSPORT

2 km gangavstand fra Sonsveien jernbanestasjon. Her er det også busstopp.

PARKERING

På anviste plasser. Fra 100 m til 1000 m å gå til arena. De fleste plasser er nær ved. Ingen avgift. Barnevognvennlig adkomst.

KART OG TERRENG

Grevlingen utgitt 2009, målestokk 1:10 000.

Terrenget er småkupert, detaljrikt, stifylt for de korteste løypene, god løpbarhet.

START

Første start kl. 12.00, 1100 m fra arena.

N-åpen, direkteløyper og småtroll har start 100 m fra arena. N-åpen med valgfri starttid fra kl. 11.00.

Klasser	Nivå	Lengde	Klasser	Nivå	Lengde
N-åpen	N	1,5 km	D45, H60	A	4,5 km
D11-12N, H11-12N D13-16N, H13-16N	N	2,0 km	D35, D40, H55	A	4,5 km
D17N, H17N	N	2,5 km	H15-16*	A	4,5 km
D-10, D13-16C, H-10, H13-16C	C	2,0 km	D21A, H50	A	5,0 km
D11-12, H11-12	C	2,3 km	D17-18E*, H45	A	5,0 km
D17C, H17C	C	3,0 km	D19-20E*, H40	A	5,5 km
D13-14*	B	3,0 km	H17-18E*, H35	A	5,5 km
H13-14*	B	3,0 km	D21E*, H19-20E*, H21A	A	5,7 km
D70, D75, D80, H80, H85	A	2,5 km	H21E*	A	6,0 km
D60, D65, H70, H75	A	3,0 km			
D17AK, D55	A	3,5 km	Direkte N	N	1,5 km
D50, H65	A	4,0 km	Direkte C	C	3 km
D15-16*, H17AK	A	4,0 km	Direkte A	A	5 km

* Resultatene i klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-18E, D/H19-20E og D/H21E vil danne grunnlag for jaktstart i Østfold O-weekend, dag 2: Smaaleneløpet.

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder, og sammenslåing/deling av klasser.

STARTKONTINGENT

KLASSER	ORDINÆR STARTKONTINGENT (t.o.m. 22.04)	ETTERANMELDING (t.o.m. 30.04, KL. 20.00)	ENDRING BRIKKE/ KLUBB/ KLASSE
D/H -12	Kr. 80,-	Kr. 80,-	Kr. 0,-
D/H 13-16	Kr. 80,-	Kr. 120,-	Kr. 0,-
D/H 17-	Kr. 170	Kr. 255	Kr. 0,-

Direkteløyper: Avgift kr 50 (faktureres i etterkant for løpere fra norske klubber).

Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Utenlandske klubber må betale på forhånd til:
Sparebank1: Swift RYGSNO22, kontonr: 1080.24.08604 IBAN NO9310802408604
(eller ved utlevering av lagsposen).

LØRDAGSKJAPPEN PÅ INTERNETT: www.ok-moss.no

INFORMASJON: info@ok-moss.no

PÅMELDING

Påmelding gjøres fortrinnsvis via Palisoft senest onsdag 22. april. Kl 24:00

Lenke finnes på klubbens nettside www.ok-moss.no.

Alternativt klubbvis påmelding på liste med navn, klasse og brikkenummer til

Per R. Holm, Blåmeisveien 12, 1529 Moss.

Påmelding skal være arrangør i hende senest onsdag 22. april.

ETTERANMELDING

Via Palisoft senest torsdag 30. april kl. 24:00.

KVITTERING

Emit EKT. Ingen brikkeleie for norske løpere. Et begrenset antall leiebrikker (kr 50,-) er tilgjengelig for løpere fra utenlandske klubber.

PREMIERING

I henhold til NOFs regler. Løpere som er 12 år og yngre premieres etter målgang.

VASK: Dusj og tilgang til svømmehall for "kjappen-pris" til kr 30,- pr. pers. Husk badetøy!

Det er mulig å ligge i svømmehallen å følge med passering av siste post 20 meter fra bassenget!

OVERNATTING

Se hjemmesiden www.ok-moss.no

LØPSLEDELSE

Per R. Holm (løpsleder), Harald Lundhaug og Tore Bjørnerød (løypeleggere), og Jan Bjerketvedt (kontrollør).

PRESSE

Torgeir Snilsberg, torgeir.snilsberg@moss-avis.no

SMÅTROLL

Kr. 20.- Start rett ved arena.

BARNEPARK

Gratis barnepark for barn over 2 år.

ARRANGØR

OK Moss

BRUK HELGEN OGSÅ TIL IØOK's LØP, "SMAALENENELØPET", SØNDAG 3. MAI.

<http://www.indre-ostfold.com/>

Innbydelse Smaaleneneløpet

Indre Østfold orienteringsklubb har gleden av å invitere til Smaaleneneløpet og det andre løpet i Østfold O-weekend søndag 3. mai 2009 i Spydeberg – bare drøye fire mil fra Oslo.



do it with style er som vanlig på plass.

Frammøte: Hovin skole i Spydeberg. Merket fra E18 i Spydeberg.

Parkering: På anviste plasser. 100 - 250 m å gå til arenaen. Parkeringsavgift kr. 20,-.

Kart og terreng: Hylliåsen-Ulvåsen. Utgitt 1991, revidert 2009. God kvalitet. Målestokk 1:10.000. Ekv. 5 m. Småkuperte områder med til dels åpen furuskog med god sikt og noe undervegetasjon. Granskog med nedsatt sikt, men med meget god løpbarhet.

Start: Første start kl. 11.00. Omtrent 1 km å gå til start for de korteste løypene (under 4 km) og omtrent 3 km til start for de lengste løypene (over 4 km). N-åpen har start på arenaen og valgfri starttid fra kl. 10.30 til 13.00.

KLASSER OG LØPELENGDER SMAALENENELØPET 2009					
Klasser med intervallstart	Nivå	Lengde	Klasser med jaktstart	Nivå	Lengde
N-åpen	N	1,5 km	H21E	A	11,0 km
D11-12N, H11-12N, D13-16N, H13-16N	N	1,5 km	D21E	A	8,0 km
D17N, H17N	N	2,5 km	H19-20E	A	9,0 km
D-10, D11-12, D13-16C, H-10, H11-12, H13-16C	C	2,0 km	D19-20E	A	6,5 km
D17C, H17C	C	2,5 km	H17-18E	A	7,5 km
D70, D75, D80, D85, H80, H85	A	2,5 km	D17-18E	A	5,5 km
D60, D65, H70, H75, D40AK	A	3,5 km	H15-16	A	5,5 km
D50, D55, H65, H40AK	A	4,0 km	D15-16	A	4,5 km
D45, H60	A	5,0 km	H13-14	B	4,0 km
D40, D17AK	A	5,0 km	D13-14	B	4,0 km
D35, H55	A	6,5 km	Direkteløyper		
H50, H17AK	A	6,5 km	Direkte 1	N	2,5 km
D21A, H45	A	6,5 km	Direkte 2	C	2,5 km
H40	A	8,0 km	Direkte 3	A	4,0 km
H35, H21A	A	9,0 km	Direkte 4	A	6,5 km

Det tas forbehold om mindre endringer av løypelengder og sammenslåing/deling av klasser.

(*) Klassene D/H13-14, D/H15-16, D/H17-18E, D/H19-20E og D/H21E arrangeres med jaktstart basert på resultatene fra Lørdagskjappen. 30 minutter etter at lederen av jaktstarten har løpt ut, benyttes minuttstart.

Kvittering: Emit EKT. Ikke mulig å leie brikke for norske løpere. Et begrenset antall leiebrikker (kr 50,-) er tilgjengelig for løpere fra utenlandske klubber.

Barnepark og småtroll: Gratis barnepark for barn over 2 år. Småtroll kr. 20,-.

Dusj: Dusj på Fjellheim Idrettspark 350 m fra arenaen.

Påmelding: Påmelding gjøres fortrinnsvis via Palisoft. Link finnes på klubbens nettside www.indre-ostfold.com. Alternativt klubbvis påmelding på liste med navn, klasse og brikkenummer til Pål Tveter, Åsgårdveien 376, 1850 Mysen. Påmelding skal være arrangør i hende **senest onsdag 22. april.**

Etteranmelding: Via Palisoft **senest torsdag 30. april.** Påmelding til direkteklassene kan også gjøres løpsdagen inntil kl. 10.00.

Avgifter: D/H11-16: kr 80,- D/H17-: kr. 170. Tillegg for etteranmelding: D/H13-16: kr 40,- D/H17-: kr. 85,-. Samme avgift for direkteklasser som ordinære klasser, men ikke tillegg for etteranmelding. Avgift for leiebrikke (utenlandske løpere) og endring av påmeldingsdata: kr. 50,-. Avgifter faktureres i ettertid for norske klubber. Løpets kontonr: 1100.11.51365.

Utenlandske klubber betaler kontant ved utlevering av lagspose.

Premier: Etter NOFs regler. Fine premier.

Overnatting: Se www.visitindre.no, www.visitmoss.no og www.visitsarpsborg.no.

Løpsledelse: Løpsledere: Per Valsgård og Jan-Erik Fredriksen. Løypelegger: Thomas Bedin. Kontrollør: Kjell Lunde

Informasjon og pressekontakt: Smaaleneneløpet på Internett: www.indre-ostfold.com.

Informasjon: pal.tveter@c2i.net. Pressekontakt Claes-Tommy Herland, claes@sportmedia.no, tlf. 92827283.

Salg av sportsutstyr: TRIMTEX har salg på arenaen

Lørdagskjappen/ 1. løp i Østfold O-weekend: Arrangeres i Moss dagen før Smaaleneneløpet. Se info på www.ok-moss.no.

Arrangører: OL Flaggtreff, OL Pan og Askim IF

Smaaleneneløpets samarbeidspartnere



Smaalenenes Avis